哈佛商学院必读书

为所有需要筹划和策略的情景而作

为所有需要筹划和策略的情景而作

武士的精神

韬略训练



[日]宫本武藏 柳生宗矩 著

策略经典随身读

Strategy essentials in pockets

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM



策略经典随身读

Strategy essentials in pockets

武士●精神

武士的精神

韬 略 训 练

不管做什么事情，都一定要超过别人，这是武士处世之道的基本观点。

一旦你精通了兵法，又能不拘泥于兵法，你就能算出敌人的心思。

战胜一个敌人和战胜成千上万敌人的道理，并没有什么不同。

即使在极端的混乱中，也要保持内心的镇定和澄净。第二条是要不忘动乱发生的可能性。

——宫本武藏

一本诞生于300多年前的书，却稳居亚马逊书店畅销书榜

ISBN 7-5002-1743-9

9 787500 217435 >

ISBN 7-5002-1743-9/E · 1

定价：15.80元

武士的精神

韬略训练

[日]宫本武藏 柳生宗矩 著
何峻 译



中国盲文出版社

Strategy essentials in pocket

推荐序一

为什么日本商人遍及全世界

乔治·罗斯（LPG董事局主席）

日本企业家并不是我们哈佛商学院这样的机构培养出来的亚洲学生。指导他们的学习、生活和工作的，是一本近乎神秘的书卷，它写于1645年，作者是杰出的兵法家宫本武藏。宫本武藏是日本最著名的武士，他不到30岁的时候，就进行过六十多次决斗，并且战胜了对手，而无一失败。这位不可战胜的武士最后退隐到一个山洞里，为后世记录他丰富的一生所积累的教益。在那里，他在临死前几周完成了经典之作《五轮书》。他写这本书不仅仅是为了论述战争策略，也是“为任何需要筹划和策略的情

景”而作。所以，毫不奇怪，日本20世纪的企业执行官们仍然非常推崇宫本武藏的学说，将其当作他们日常决策的指导。也正因为如此，他们把经营企业当成军事运作来看待。

美国的商人们想弄清楚为什么日本人取得了卓越的商业成就。我想对美国的商人们提个建议，那就是买一本宫本武藏的《五轮书》，仔细地研读。

推荐序二

一本关于制胜之道的书

布里安·贝鲁亚(夏威夷大学教授)

宫本武藏是日本一位杰出的武士和剑术大师,他在《五轮书》中以坚定、不闪烁其词的笔触阐述制胜之道。像中国的《孙子兵法》一样,这本书不仅适用于战场,也适用于所有形式的竞争。总是保持敏锐,制造迷局,攻击弱点等等,这些是其中一些基本原理。更进一步,我们会发现,暴露弱点的间隙,犹豫的间隙,喘息的间隙,就是短暂然而却关键的攻击时刻。宫本武藏言简意赅地记载了理想的姿态、剑法和心理策略,从而破坏对手的防卫,开辟进攻之路。最重要的是宫本武藏关于"节奏"的观念,也就是

目　录

推荐序
导读/1

五轮书
自序/3

地之卷

论兵法/13
用木匠的工作来比喻兵法/16
兵法/18
论本书之结构/20
论“二刀流”之命名/24
论兵法基本之认识/28
论兵法中对武器优点之认识/31

论兵法之“节拍”/34

水之卷

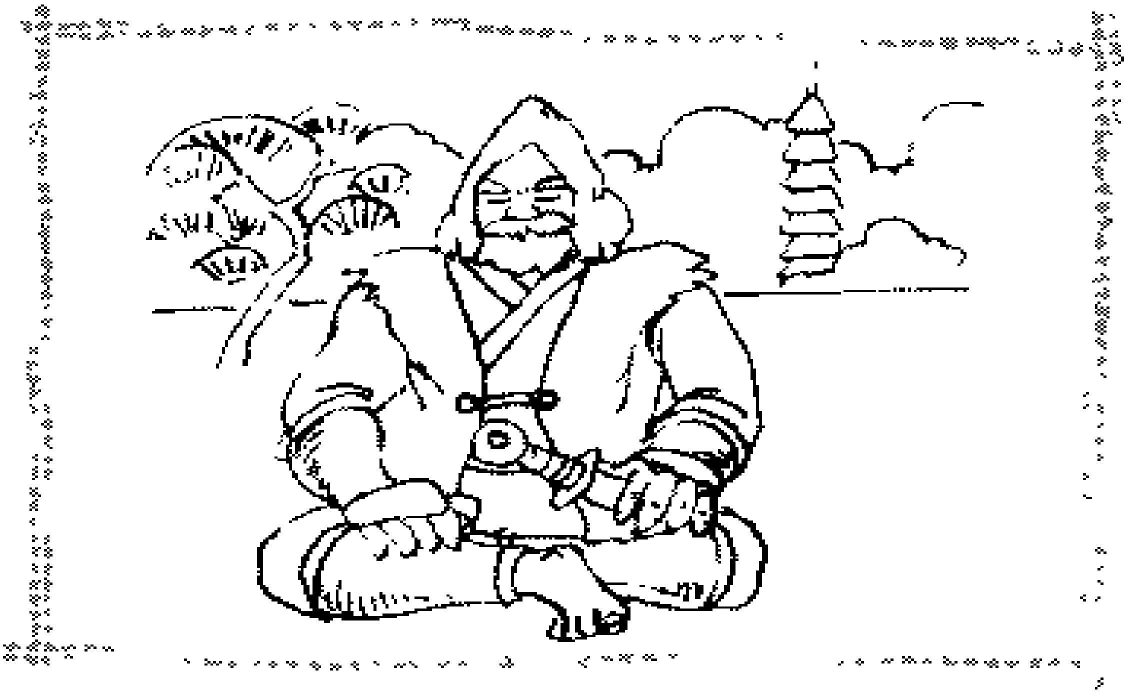
兵法之心态/42
兵法之姿势/44
兵法之眼法/45
太刀握法/46
脚法/47
五构/48
太刀之道/49
刀法五技/50
无构之构/56
一击制胜/57
第二次跃出之“拍子”/58
无念无想斩/59
流水斩/59
机缘斩/60
石火斩/60
红叶斩/61
以身代刀 /61
“攻”和“击” /62

地之卷

死的，并不仅仅只是武士。即使是地位不如武士的乞丐、妇人、农民等，也都懂得自己的责任，也同样以回避死亡为耻。在这方面，他们和武士并没有差别。

不管做什么事情，都一定要超过别人，这是武士处世之道的基本观点。或者是在个人的决斗中取胜，或者是赢得一场战争，武士能为主公搏得荣誉，为自己赢得利益，扬身立名。这就是兵法的价值。

当然，仍然会有人认为，即使学习了兵法，也不能保证它在需要的时候有什么实际的用途。其实，所谓真正的兵法就意味着在任何时候都是有用的，真正的兵法之理不仅适合武士，也适合一切职业的人。



真正的兵法就意味着在任何时候都是有用的，真正的兵法之理不仅适合武士，也适合一切职业的人

论兵法

在中国和日本，以武为生者叫做兵法家。他们作为武士，就不能不学兵法。

近来，也有许多被称为兵法家的人，但其实都不过是精通剑术的剑客而已。最近，常陆国 Kashima 和 Kantori 神庙的僧侣们创建了一些道场，自称他们所教的知识是来自于神的传授，并遍游各国宣传他们的教义；不过，这也是最近才有的现象。

自古以来，文武诸艺均被称之为“艺能”。艺能被视为是一种技能。因此，当我们谈论“艺能”的时候，不能仅仅把它局限为剑术。即使是剑法本身，如果只是单纯地把它理解为仅凭剑技取胜，就很难真正掌握其精髓，更无须说通晓兵法的奥义了。

就是了解各种兵器的特性，娴熟地制作和使用它们。这一点对武士来说非常重要。如果不能掌控手中的兵器，不能详细地了解各种兵器的长处，就妄谈武士之道，就好像是对一个武士谈论农耕中的不足，他是永远不会真正明白的。

第四种是工匠的生活之道。例如，木匠知道该如何熟练地使用各种工具，用尺规设计合适的图纸，刻苦地磨练着技艺。这就是木匠赖以谋生的方法。

这些就是农、商、士、工四种生活方式。下面，我要以木匠的谋生之道做比，来阐述兵法。

评判木匠的作品是和房子联系到一起的。我们会说这是贵族的房子，这是武士的房子，这是士民的房子；我们会说这是快要倒塌的房子，那是非常坚固的房子；我们会说某种风格或样式的房子，或者只是简简单

切牢记在心，并认真体会。

论本书之结构

为了更好地解释兵法各个方面的原则，我把本书分为五卷来说明。这五卷分别为地之卷、水之卷、火之卷、风之卷和空之卷。

第一卷是地之卷。它概述了兵法的总貌，并对“二天一流”作了初步的解释。如果只把兵法作为剑术来掌握，是很难领悟兵法的真谛的。能够以小见大，才能由浅入深。这一卷就如同在苍茫大地上勾勒出清晰的路径一样，所以我把它叫做地之卷。

第二卷是水之卷。人应该使自己的心像水一样灵活，这是兵法的一个基本要素。水的形状可以随容器的形状而改变，或大或

是一样的。你必须仔细观察，既不漏过小的细节，又要对全局有整体的认识。

一般而言，大的方面总是容易看到，而小的方面就难以察觉了。详细地说，如果要同时调动一大群人的位置，他们的行动就会很容易地被发现；而在只有一个人的情况下，他可以很快地改变自己的决定，所以他的行动就很难被察觉。这一点要好好体会。

火之卷中讲述的都是发生在瞬间的事，必须每天磨练才能熟谙，只有将其视为日常之事，你的心神才能恒常不变，这是兵法中非常重要的一点。因此，在火之卷中，我将讲述作战策略和战术。

第四卷是风之卷。在这一卷中，我将不只讲述“二天一流”的兵法，也会涉及到其他的各种流派的兵法。在这里，“风”的意思是指风格、传统，就像我们平时常常谈论的诸如古典的风格、现代的风格等等。因此，

至于枪和笼刀等，我们视为大兵器，它们也是武士的兵器。

对于“二天一流”的初学者，首先要让他们练习掌控双刀的技巧：一只手握长刀，而另一只手则握短刀。当你的生命悬于一线时，你就会充分利用身上一切能用的武器。没有一个武士会愿意放弃使用他的武器而坐以待毙。但是，当你双手握刀时，很难左右运用自如。因此，我教你握双刀的目的其实是让你习惯用单手挥劈长刀。

对于枪和笼刀等大型武器来说，没有什么可选择的余地，你不得不用两只手来把握它们。但对刀和太刀来说，则完全可以用一只手来轻松灵活地使用。

如果你是骑在马上，或是急速奔跑中，又或者是泥泞的湿地中，在沼泽地里，在不平的石原上，在崎岖的山路上或者拥挤的人群中时，用双手握长刀会很令人烦扰，没有

任何可取之处。

当你用右手拿着弓箭、长枪或者其他武器时，你就只剩下一只手来握着刀。所以，双手握刀并不是正确的选择。

然而用单手握刀的力量，很难砍倒敌人，这时，你就会自然地改用双手了。正因为这样，所以对此就无须做太多的训练了。“二刀”其实是学习单手操刀的方法，其目的就是先让人们习惯于用单手运刀。

刚开始练单手用刀时，人们往往会觉得刀太重，又很不好把握。其实做任何事都是这样的，万事开头难，刚开始学习的时候，弓箭也不好射，长剑也不好使。但是，熟能生巧，当你逐渐练熟了以后，使用这些武器就会变得容易。单手用刀也是如此。当你掌握了用刀的方法，你就会发现原来单手握刀也并不难。

过分地大力劈杀并不是用刀的正确方

论兵法基本之认识

在当今社会中，使用刀剑的宗匠叫做兵法家。在其他武艺诸道中，弓道之高手就称为射箭师，使用火枪的高手就称为火枪师，使用长枪之高手叫做长枪师，而使用箆刀之高手则称为箆刀师。

同样道理，使剑之高手就应该被叫做太刀师或击剑师。既然弓箭、火枪、长枪和箆刀也都是武士的武器，有关它们的理论也应属于兵法。不过，我们所说的兵法，一般都是特指刀法。因为无论社会还是个人，都在刀的统治之下。因此，刀法即为兵法。

当你领略了刀的真义，你就能以一挡十；当一个武士能以一对十时，也就有可能以百胜千，以千胜万，其中的道理都是一样的。因此，在我的兵法中，用于一个人的兵法和用于一万人的兵法是一样的。武士的

在城郭内，没有比火绳枪更厉害的武器了。即使是在开阔地带作战，在战斗开始前，火绳枪也有诸多长处。但是，如果是近身作战，它就远不如太刀有用。

使用弓箭有一个优点，就是你可以看见射出的箭的踪迹，这是很有用的。而如果是用火绳枪的话，你就无法看到子弹前进的道路，这也是火绳枪的一个不足之处。这一点必须要仔细考虑。

对于战马来说，最重要的是要有持久的耐力和不喜怒无常。

武器也是同样。战马要疾跑如飞，太刀和刀要劈砍强劲，长枪和薙刀要刺杀有力，弓箭和火枪要射击精确。

因此，你不应有对某种武器的偏爱之心。过犹不及。不要盲目地模仿别人，要尽可能地多选择适合于你的武器。无论对于将领还是士卒，片面地强调喜欢或不喜欢某

在商业领域中，有时会盈利，有时会破产，这也是一种“节拍”。

无论哪个行业，都会有和谐的及不和谐的“节拍”之分。能够仔细辨别事物兴盛及衰败时的“节拍”，是非常重要的。

兵法中的“节拍”，是多种多样的。首先，要能认识什么是正确的“节拍”，什么是错误的“节拍”，要能从大“节拍”和小“节拍”、快“节拍”和慢“节拍”中辨别出适用的一种。不仅要了解“空拍”，还要了解“反拍”。这些均是兵法特有的“节拍”。如果不能理解“反拍”，就不能通晓兵法的真髓。

依据兵法之理，只有在掌握了敌人的“节拍”后，使出敌人意料不到之“节拍”，自“空拍”中拍出“智慧之拍”，这样，才能战胜敌人。

如果能依据上述的“二天一流”的大纲，日夜勤修，自然就会心胸开阔。我所传授的

兵法不仅仅包括个人之间交手的剑法，也包括用于战争的兵学，我第一次把它们都写在“地”、“水”、“火”、“风”、“空”这五卷中。

对于想要学习我的兵法的人，这儿有一些原则：

1．不能有邪恶的心思；

2．要勤修苦练，充分发挥自己的能力；

3．要广涉才艺，戒除修炼之障碍；

4．要能认识各行各业的要旨；

5．要能辨别世间的得、失；

6．务必具有眼力和鉴别力；

7．要能洞悉肉眼看不见之事；

8．即使对细小的琐事，也不能疏忽；

9．不做没有意义和没有效果的事。

一般来说，要想修炼兵法，就必须牢记这些原则。对于兵法这门特殊的学问来说，如果不能从一个广阔的视野去认识事物，就很难成为真正的兵法大师。领会了这一原

“二天一流”的核心是水的精神，是要把这种流水的精神运用到兵法的实践中去。所以，我把本卷叫做水之卷，主要讲解用太刀取胜的方法。

虽然我无法将体会到的兵法心得准确地用言语表达出来，但却可以直观地理解。如果你只是将其作为一般的大纲泛泛而读，就会产生许多错误的理解。因此，对这儿所写的每一个字，都须细加琢磨，用心思考。

尽管我达儿所写的只是用于两个人对决时的剑法，但把它大而广之运用到两军之争中时，即为所谓的兵法之道。

对于兵法这种特殊的谋生之道，一旦有些微的误解，就会偏离正道，走入歧途。

当然，仅仅靠读这卷书是无法领悟兵法的真义的。因此，不要只是呆板地去读，去背，去模仿；而要把本卷中所述的兵法理论化为自己的理解，融会贯通，不断练习，在

发生什么事,眼法都不会改变的视线落点。

太刀握法

握太刀时,掌中不能有空隙。无名指和小指紧握剑柄,拇指和食指轻捏,而中指则不紧不松地搭于柄上。

一旦出刀,惟一的想法就是该如何击倒敌人。当一刀砍向对手时,应保持太刀的握法不变,手不能抖动,也不能有丝毫迟疑犹豫。在你出手攻击,格挡或压低对手之刀时,应仅仅使拇指和食指的握法稍作改变;但是,无论何种情况,握刀的目的都是为了击倒对手,这是不能改变的。

握刀的方式在试刀时和真正格斗时都应该是一样的。不管什么时候,都应该用准备击倒敌手的心态来握刀。

通常，太刀和手不要固定不变。固定就意味着死路，灵动才是活手。这一点需要好好理解。

脚法

在脚法中，要注意后踵重踏，让脚趾留有活动余地。根据情况不同，进攻的步幅可大可小，可快可慢，这都无关紧要，最重要的是要让它保持和平时走路时一样。要避免浮步、跳步和踏步。

步法中最重要的一种是“阴阳步”，这是必须掌握的。“阴阳步”的意思就是不要只移一只脚。无论在劈杀、收招甚至躲避时，都应用“阴阳步”，忽右忽左，忽前忽后。右脚进则左脚随即跟进，右脚退则左脚跟着收回。总是单移一只脚，是步法中的大忌，要

五构的重点在于认识中段位的重要性。在五构中，中段位是最具魅力的。掌握了中段位，就掌握了一切架势。如果用大战（合战）来作比的话，中段位就是处于主将的位置，而另四种架势则是追随主将的士兵，必须服从于主将的意旨，听从主将的调遣。这一点必须予以足够的重视。

太刀之道

明晓太刀之道意味着我们可以随心所欲地控制手中之刀。这样，即使只用两指轻握着太刀，也能轻松灵活地挥动，

快速地挥舞太刀势必会造成挥刀的困难，不是正确的太刀刀法。要想灵活自如地控制手中之刀，就必须以冷静平缓之势将其挥出。

出击时，将其刀尖挡回，此时，保持你的刀下垂不动，待对手再次进攻时，将刀自下而上扬起，攻击敌人双手。

仅靠讲述是很难真正理解这五种刀法的，需要持刀在手，反复琢磨练习。一旦熟谙这五种运刀方式，你就会明白我的刀术思想，并对敌人的一切招式了然于胸。除此五种技巧外，“二天一流”再无别的刀术了，所以务必好好修练。

刀法技巧二

在刀法技巧二中，取上段位，在对手进攻的同时攻击对手。如果一击未中，让刀在原位稍停片刻，等对手再度进攻时，顺势将刀上削，进一步击敌。再次进攻时，这一准则同样适用。

刀法技巧二在心态和节奏上有多种变化。如果你能真正领悟到这一刀技的精髓，并以此来练习“二天一流”，就能彻底通晓

这五种刀术，并可以在任何环境下获胜。当然，这一境界需要不断磨练才能达到。

刀法技巧三

在刀法技巧三中，持刀于下段；要有手中握物的感觉，对手进攻时，自下刺其手部。当你这么做时，对手势必会反击。当他企图击落你的刀时，顺势挡开，迅速从侧面横斩其腕。这一刀法的要点是在对手进攻时，迅速从下段出手来击倒对方。此技巧在战斗不可避免，早晚会遇到，故需反复演练。

刀法技巧四

在刀法技巧四的架势中，将刀水平持于左侧，当对手出击时，从下打其手部。当对手企图自上而下击落你手中之刀时，顺势格挡，意在击敌手部，刀上掠肩前，斜斩对方之手。这就是太刀的使用方法，同时也是通过阻挡对手攻势克敌制胜的方法，应细加体

会。

刀法技巧五

在刀法技巧五中，将刀水平持于右侧。注意对方的出手位置，将刀斜向上挥，置于上段，然后直劈而下。太刀的这一技法同样需要不断练习。掌握了此刀技，就能将笨重的太刀运用自如。

我无法再对这五种刀法做更详尽的描述。要想真正领会本流派的太刀用法，洞察对手的招式，就必须先利用这五种刀术技巧来不断地提高你的刀艺。即使是在和敌手的交战中，也应不断完善自己的太刀技法，仔细揣摩对手的心思，运用多种节奏，想方设法赢得胜利。这一点需要好好领悟。

无构之构

取无位置之位置、或是取无构之构的意思，是指不要把太刀置于设想中的某一固定位置。不过，既然有五种持刀之法，站位也必须与之相对应。将刀持于何处取决于你和对手的关系，取决于地形，同时要顺应情势。无论将刀持于何处，其目的都是为了便于斩杀敌人。架势可视对象、场合而定，并须顺应环境；但不管采取何种架势，最根本的一点就是要易于击敌。

因此，有时为了更有利战斗，可将上段略降，变成中段；或将中段稍抬，变成上段；也可将下段略升，变成中段。同时，根据你和对手的站位，左手位和右手位也可向中间移动，变成中段或下段。

化无构为有构，这就是取势的原则。首

先，一旦握刀在手，无论处于什么情况，惟一的念头就是斩杀敌手。无论攻守也好、进退也好，都会有击倒敌人的机会。如果你过多地考虑刺、斩、劈、闪、挡等招式，就必定拘泥于招式，贻误胜利的时机。因此，至关重要的一点是要把一切均视为杀敌的战机。这一点，必须给予充分的重视。

在合战兵法中，“构”就是指军队的部署，其每一变换都可能包含胜机，是制胜的关键。墨守成规，固定不变势必会造成失败，必须小心避免。

一击制胜

在进攻的“拍子”中，有一招叫做“一击”。无须移动身体或固定注意力，找一个可以够到敌人的位置，趁其还在犹豫不决

时，迅捷劈砍，一击取胜。

在敌人尚未考虑好应如何招架、躲避或进攻之前先行攻击的招式，就叫做“一击”。一旦学会了这一“拍子”，接下来就该练习如何在战斗寻找间隙，来使用这一招。

第二次跃出之“拍子”

第二次跃出之“拍子”是指当你打算进攻敌人，而敌人迅速后撤或躲避时；这时，先虚击一招，而后趁敌人紧张后松懈之时，速攻致胜。这一招就叫做“第二次跃出”。

光凭看书是很难练成这一招的。只有经过老师的指导才可能顿悟。

容易。掌握这一招式的关键点在于找准敌人的位置。

机缘斩

当你发动进攻，而敌人试图招架或躲避时，用一招攻其头部、双手和双足。这种在任何可能的情况下，突然发动的长剑袭击就叫做“机缘斩”。这一招是非常有用的。在决斗中，这一招式的使用需要精确的判断。

石火斩

“石火斩”是指当敌我两刀交缠时，不将刀抬起，尽可能有力地进攻。这一招要求出击迅速，同时竭尽身体和双腿、双手之力。

若没有反复实践，很难使出这一招。如

辨别。

击敌双手或腿的是先“击”，其目的是在“击”后再猛“攻”。“击”不过只是一种“试探”。如果你能真正掌握这一点，你的剑技就非同凡响了。这需要刻苦地磨练。

短臂猴之身

“短臂猴之身”是指不要伸出你的手。它的观点就是，当你接近敌人时，应在敌人出手之前，迅速到达那儿，根本无须向前伸手。

当你要向前伸手时，你的身体总是会往后拉；所以这一招的意思是迅速移动整个身体，插入敌人的防线。从一臂之远处进入是很容易的。这一点需仔细琢磨。

分。

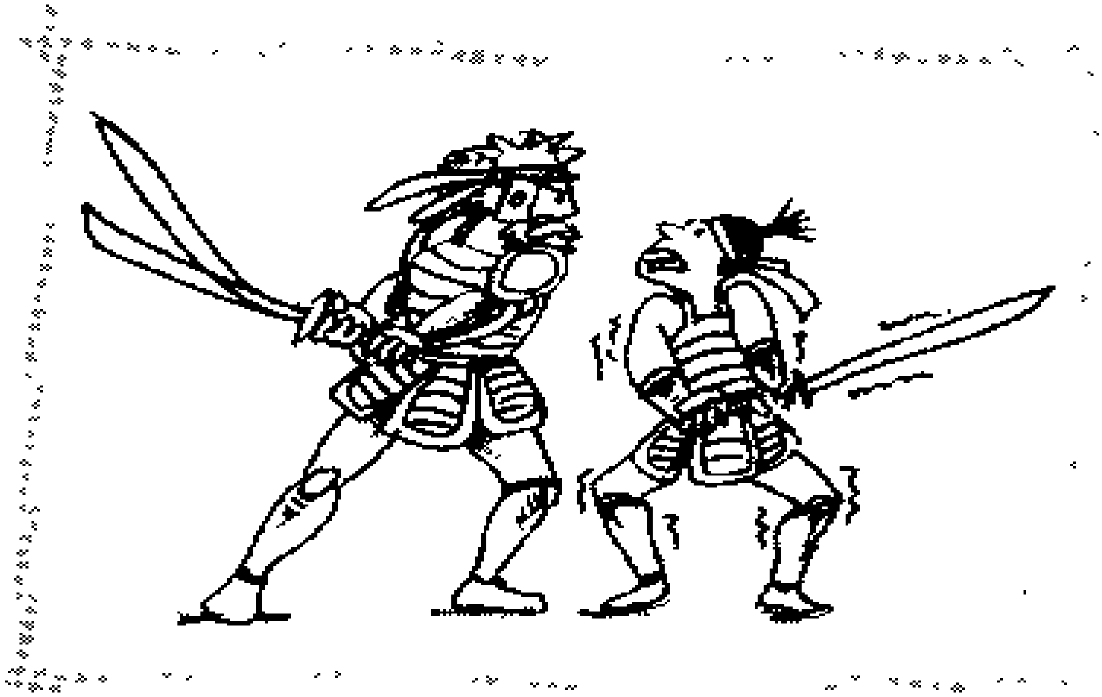
撞击

“撞击”是指当自己接近对手身边时，用身体作为武器来撞击对手。此时，将脸微向侧转，同时，左肩迅猛前推，撞击敌人的胸部。

为了充分发挥这一招式的威力，需精神高度紧张，最大限度地使出全身之力。

一旦学会这一招式，如果与敌人距离足够近，就可将对手撞出数米之远。力量大时，甚至可使敌人致死。

这一招需要不断磨练和实践。



坚定不移地逼近敌人，从气势上压倒对方

挺刀直刺敌人心脏部位。为避免被敌刀斩中，这一招的要点是将刀脊翻转，直接刺向敌人，随即收刀，保持刀尖平衡，迅疾刺入敌人胸膛。

这一招式在因疲惫或其他某种原因而不能用刀劈砍时尤为有用。这一点必须仔细领会。

呼喝

无论攻守，均应发出喝叱声。每声呼喝都要发自丹田，如同正在劈杀、反击敌人。

不管何种情况，你的进攻都应伴以连续、快速的呼喝声。每向上挥出一刀时，都需大喊一声“呀！”；而每劈一下时，也需大叫一声“嘿！”。

这一招适用于决斗的任何时候，但一定

多敌刀法

“多敌刀法”是以一战多的刀法。同时携大小双刀，左手握佩剑，右手握太刀，双刀平抬。多敌刀法的基本思想就是：即使敌人从四面围来，你要把他们都赶到一个地方。

注意敌人进攻的顺序，首先对付第一个压过来的敌人；留一只眼睛纵观全局，注意观察哪个方位的敌人在发起进攻，同时左右互不冲突地挥舞双刀，等待是不足取的。左右双刀都要处于随时待发的状态，当一个敌人冲上来时，奋力砍倒他，然后立即转向下一个上来的敌人，接着劈倒他。

注意一定要让敌人一个个排着队上来。如果发现他们有蜂拥而上的意思，立刻奋力抡剑，不要留有丝毫间隙。

如果只是把敌人四散赶开是很难取得什么进展的。同样，因为有要让敌人排队上来的想法，就以防守姿态坐等的态度也是不对的。了解敌人的节奏，抓住空隙的破绽，这才是制胜的关键。

如果你时常和群敌对战，并学会了怎样把他们逼入绝境，那么，无论是面对一个、十个甚或是二十个敌人，你都能以宁静之心平常待之。

决斗中的有利时机

“决斗中的有利时机”是指怎样依据兵法原则来使用太刀战胜敌人。这很难用文字详细表述，只能在实战中慢慢领会。“以太刀的用法来展现兵法的真意”，这是口传之秘诀。

一击必杀

“一击必杀”的意思就是通过准确的“一击”来赢得胜利。没有一定的兵法修行，是不能理解这句话的真正含义的。如果能娴熟地使用“一击必杀”，你就能精通兵法，并能随心所欲地战胜对手。请务必仔细学习。

直通之心

“直通之心”是“二刀流”的真髓。练好“直通之心”是很重要的。“使身体练会‘直通之心’”，是口传之秘诀。

结　语

在水之卷中，我记述了本流派的剑术大

纲。

在兵法中，要学习熟练使用太刀克敌制胜，就必须从学习“五构”、“五技”开始，在此基础上，进一步探究灵活使用太刀的方法，最终达到超越招式束缚的自由之境；同时不断地磨练心智，明辩兵法的内涵，创立自已的剑法。当你能随心所欲地调动你的身体、四肢之时，无论是胜一人或胜两人，你都能认清兵法之善恶了。

仔细体会本卷中每一个词，勤修苦练，不断和敌人交手，你就会渐入佳境，渐渐领悟兵法的原则；时刻将之铭记在心，没有任何的急于求成，时时在战斗中实践，刻刻用心学习，千里之行，始于足下。

从容思索，参悟武士之道，以今日之我胜昨日之我，明日之我才可胜众人。依本书修行，但万不可拘泥于本书。

无论你曾击败多少对手，只要你所做的

在“二天一流”兵法中，战斗被比喻成火。本卷主要讲述的是战斗胜负之策略，所以称之为“火之卷”。

首先，人们常常喜欢从一些细小的方面来考虑兵法的取胜策略。有的知道如何用指尖让手伸展的距离长那么三五厘米，靠这点优势来赢得胜利；有的知道如何通过前臂的适时运动，用折扇来赢得胜利。还有的人在用竹刀或类似的东西时，把注意力都集中在通过提高速度来赢得胜利上。他们希望把手脚锻炼得更灵活，从而能提高进攻的速度。

至于我的兵法所关心的，则是生死之理。我勤奋学习剑法，渐渐明白了刀刃和刀脊的用法，了解了敌人进攻招式的强弱，并刻苦地锻炼如何杀死敌人，终于从无数次的决斗中领悟出了这一道理。

如果面对的是身穿铠甲的敌人，你就不

可能靠小的技巧取胜。我的兵法的原则，就是在单枪匹马地对付五个或十个敌人时，也能确保获胜。而以一当十和以千胜万的道理又有什么不同呢？这一点需要仔细体会。

当然，要每天集合数千乃至数万之众来练习学习兵法是不可能的。但是，即使是独自一人练习剑道，只要你能揣测敌人的策略和战术，明察敌人的身手的强弱，并能运用兵法的策略来找到击败敌人的方法，你就能成为兵法大师。

世人谁能参透我的兵法真义？以穷究其道之心，日以继夜地刻苦修行，渐臻佳境，最后到达自由无碍的境地，拥有不可思议的力量。这就是宇宙的至理在兵法中的体现。

上，哪怕是只高一点点。在屋内，靠近神龛的位置就可以看作是比较高的位置。

总之，在作战中，关键是要把敌人逐到自己的左边；确定敌人身后的障碍物是非常重要的，然后，尽你所能把他们赶到障碍物后。

当你把敌人赶到障碍物之后时，为了不让敌人有观察形势的机会，你要不停地攻击他，这样他就不能巡视四周。同样，在屋内，当你把敌人赶到门槛、梁柱、门、屏风、阳台或其他障碍物前，道理也是一样的，绝不给敌人观察形势的机会。

不管何种情况，都应把敌人逼入不利于挪动或是四周都有障碍的死角。尽量利用场所的有利条件，以便求得最后的获胜战机。这一点需要仔细反省和实践。

三先

有三种抢人先机的方法。一是通过抢先攻击敌人来抢得先机，把主动权掌握在自己手中，这叫做在悬而未发状态下的抢人先机。另一种是在敌人攻击你时，你抢得先机，这叫做防守状态下的抢人先机。还有一种是在你和敌人同时进攻彼此时，你抢得了先机，这叫做相互对抗状态下的抢人先机。

这就是三种抢人先机的方法。在战斗之初，除了这三种掌握主动权的方法外，再没有别的可选了。如果能抢得先机，就能迅速地赢得战斗。因此，抢人先机是兵法中最重要的原则，必须首先予以考虑。

关于抢人先机的问题，有许多细节是很难完全用文字表述出来的。这是因为，如果

想争得先机，就必须拿捏好恰当的时机，明察敌人的意图，然后运用兵法策略，来赢得胜利。

第一种是悬而未发状态下的抢人先机。当你企图先进攻敌人时，一定要保持镇定和从容，然后突然冲向敌人，抢先发起迅速的攻击。你可以先蓄势持发，接着迅猛攻击，抢得先机。你也可以心怀钢铁般的斗志，蓦然跃起，在空中略微加速，接着以迅雷不及掩耳之势扑向敌人，向敌人发起勇猛的进攻。你当然也可以让心神放松自如，自始至终考虑的是同一件事，那就是：下定决心击败敌人，完全依靠心之力量来获取胜利。所有这些，都是在悬而未发状态下抢人先机的例子。

第二种是防守状态下的抢人先机。当敌人袭击你时，你不要反抗，要装做软弱的样子；然后，当敌人逼近时，你蓦地用力向空

中跃起，几乎像是在飞一样，然后，抓住敌人松懈之时，毫不犹豫地向他发起强劲攻击。这是抢占先机的方法之一。同样，当敌人先攻击你，而你积极迎战时，如果你能抓住敌人进攻节奏改变的刹那攻击，你就能在那一瞬间赢得胜利。这是在防守状态下抢占先机必须掌握的原则。

第三种是对抗状态下的抢人先机。万一敌人的进攻非常迅速，那你的进攻就要镇定而有力；当敌人逼近时，你要绷紧身体和神经，一旦敌人露出松懈的迹象，立即用猛烈一击来战胜敌人。反之，当敌人的进攻镇定从容时，你要让自己的进攻一点点地轻轻加速，让你的身体轻快灵活；当敌人靠近时，立刻强劲一击，然后，根据敌人的情况，反攻制胜。这就是互相对抗状态下的抢人先机。

这些身法变换的细节，很难用文字阐

压枕

“压枕”的意思就是不让别人有抬头的机会。在兵法理论中，在决斗过程中，受制于人都是非常不利的。不管用什么方法，如果能随心所欲地调动敌人，是最好不过的了。

当然，不只是你有这种想法，敌人也同样会这样想。如果不了解敌人要做什么，就不可能战胜敌人。

兵法的策略包括如何阻止敌人的进攻，格挡敌人的刺杀，逃脱敌人的掌控，扭转战斗的形势。“压枕”指的是：当你将我的兵法理论运用到实战中时，无论什么时候，敌人一露出想有所移动的迹象，你都能在其行动之前及时地察觉。敌人稍有进攻的端倪，就

果断地阻止，不让他有继续的可能，这就是“压枕”的意义。

例如，我们也可以这样说，当敌人刚有“攻”的闪念时，你就已阻止了他的进攻；而当敌人刚有“跃”的闪念时，你就已经不再让他跃起；同样，当敌人刚有“杀”的闪念时，你就断绝了他继续行动的可能。

当敌人企图攻击你时，对于他们的那些无益之举，你大可不必理会；而对于他们所采取的有效措施，一定要坚决阻止。这是兵法理论中一条重要的原则。

此时，如果你是有意识地去阻止敌人的行动，就已经迟了一步。因此，你必须能察觉敌人之微小动态，在其将发未发之一瞬，伺间而击，挫败敌人之意图。如果能精通此种牵制敌人的方法，可谓是兵法大师了。要想掌握这一点，必须要刻苦修习。

横越津渡

当你横越大海时，会遇到许多叫做“海峡”的地方。如果遇到只有十几米宽的海，我们就把它叫做“津渡”。茫茫人世间，在我们的一生中，同样也会遇到很多可称为“横越津渡”的时刻。

当你在狭窄的航道中航行时，就必须要对地形有足够的了解，要知道哪儿会有“津渡”。同时也要熟知船的状态，明察天气的变化。这样，即使没有同行的船，你也不会迷路、触礁。你要善于根据风向的转换，来调整船的航向，这样，即使是逆风，你也照样可以用桨划到港口。航船就在你的指挥下，顺利地穿越津渡。

如果具有了这种态度，当你在人世的海

在个人决斗兵法中，道理也是如此。如果你紧跟着敌人的进攻而进攻，两刀就会一再碰撞，你也就无法取得任何进展。所以，当敌人用刀劈向你时，你一定要趁机用脚将他的刀重重踏住，彻底压倒他的进攻气势，不让他有再次进攻的机会。

“踩踏”并不仅仅是靠脚来进行的。你还应该学习用你的身体去“踩踏”，用你的心去“踩踏”，当然也可以用你的刀去“踩踏”。这样，敌人就无法再次出手了。

“踩踏”的意思就是要先发制人，不予敌人可乘之机。当然，“踩踏”并不意味着怀着立即结束战斗的想法，就随便出手，而是指针对敌人而采取的迅速、坚决的反击。这一点请务必慎思。

击。当然，这一击并不是随随便便、马马虎虎的一击，而必须要经过仔细的分析，精确的计算。这一点务必好好实践。

变成敌人

“变成敌人”的意思就是说，把自己放在敌人的位置上，从敌人的角度来考虑问题。

从我这方而来说，如果有夜盗闯进了家门，他就是一个厉害的敌人。但是，如果以他的观点来看，他会觉得整个世界都在和他作对，他是处于孤立无援的状态。躲进洞里的是鸡，追过去把它抓出来的是鹰。这一点，需要仔细体会。

在合战兵法中，道理也是如此。不要盲目轻敌，要小心备战。当你有了精良的军

员伤亡。这时，就应立即放弃原来的策略，改用敌人意想不到的策略，来争得先机，夺取胜利。

在个人决斗中，也是如此。如果你发觉自己陷入了僵局时，最重要的一件事就是要立刻改变战术，探知敌人的意图，采用不同的策略来赢得胜利。

移影

“移影”是在你不能察知敌人意图的情况下采用的一种策略。

在合战兵法中，当你不能明了敌军的状况时，你可以通过佯装强攻来察看其反应。一旦了解了敌人的战术，就可以根据具体情况，采取不同的策略来对付它。这样，获胜就是很容易的事了。

在个人决斗中，道理也是如此。当敌人从后方或侧面挥剑时，当敌人企图突然进攻时，他的剑就会把他的意图泄露无疑。一旦察知敌人的意图，就应立即抓住时机，并迅速作出准确的判断，采用合适的战术战胜他。如果你疏忽了，你就会错失良机。

抑影

"抑影"是在敌人的进攻意图显而易见的情况下采取的一种策略。

在合战兵法中，这就意味着在敌军发起攻击的刹那就果断地阻止它。如果你能向敌人有力地证明，你已经占据了优势，控制了局面，他们的心态就会发生改变，就会在你的气势下畏惧退缩。这时，你也要迅速调整自己的心态，以空明之心争取主动，赢得

胜利。

在个人决斗中，兵法的道理也是同样的。你要采用有效的手段来遏止敌人强烈的进攻意识，然后，在其犹豫的瞬间抓住胜机，采取主动。这一点，务必好好领悟。

感染

一切事物都会受到外界的感染和影响。就连打哈欠、想睡觉都会互相传染，互相影响。

在合战兵法中，如果敌人锐气方盛，急于进攻的话，你一定要表现得不急不躁，给人悠闲放松的感觉。这样，敌人就会受这种情绪的感染，他们的进攻意志也就不那么强烈了。

当你觉得敌人已被这种情绪控制时，应

人，可以用以小充大的办法来吓唬敌人，也可以通过出其不意的移动来吓唬敌人。这些都是用来恐吓敌人的手段。如果你能抓住敌人惊惶的瞬间，你就取得了获胜的有利条件。

在个人兵法中，你也同样可以采取多种方法来吓唬敌人。你可以用你的身体来吓唬他，可以用你的刀来吓唬他，也可以用你的声音来吓唬他。最重要的是要出其不意，攻其不备，抓住敌人仓皇失措的有利时机，来赢得胜利。这一点，必须经过刻苦锻炼才能做到。

缠战

“缠战”是当你和敌人在近距离交锋之中，你和敌人都竭尽全力想战胜对方，而你

发现形势正在朝不利于你的方向发展，此时，你应紧紧缠住敌人。其中的关键之点在于：即使在双方的缠斗之中，你也要不忘抓住胜机。

无论在大战还是小战中，这一原则都是适用的。如果你和敌人正在激战，胜负局势却不明朗，你一定要紧紧缠住你的敌人，这样敌人就无法摆脱你的控制。在这一过程中，你可以寻找胜机，迅速夺取胜利。这是兵法的精髓所在，务必刻苦练习。

攻其死角

当你试图推一样很重的东西时，很难立刻将其推走，这时，你就应另找薄弱环节下手，这就是“攻其死角”的意思。

在合战兵法中，注意观察敌军的举动，

兵法策略来调动敌人的注意力，让他们摸不清你的意图，弄不清楚你究竟想干什么，这就是“迷惑敌人”。它是指探求可以用来迷惑敌人的节奏，准确判断胜机。

在决斗兵法中也是如此。你可以根据时机的不同，采取多种牵制敌人的方法，以使敌人迷惑：一会儿觉得你会这样做，一会儿又觉得你会那样做。当你把敌人逼到惑乱、惊惶之境时，你就可以轻而易举地获得胜利了。这是战斗的一项基本原则，务必认真学习。

三吼

“三吼”可分为：最初一吼、当中一吼及最后一吼。“吼”要依情形而定，这是“吼”的要旨所在。吼声要满蕴气势和力量，就像呼

击以夺取胜利，这是抢占主动的原则。与强敌对峙时，这一心态同样适用。

“混合”就是要毫不犹豫地插入敌人内部。这一点需仔细辨别。

击溃

要想击溃敌人，首先要有必胜之信念。一旦发现敌人呈现弱象，就应加强自己的气势，从气势上压倒敌人。

在合战兵法中，如果敌军只有寥寥数人，或者虽然人数众多，却士气低迷，军心涣散，这时你所要做的就是先从心理上藐视他们，然后集中力量，一鼓作气将其歼灭。这就是所谓的“击溃”。

这时，如果你的进攻软弱无力，就会引火烧身。所以，当你企图击溃敌人时，你必

须充分地控制你的心态，仔细地加以辨别。

在个人兵法中也是如此。当敌人技不如你时，或者是当敌人陷入了混乱的节奏时，再或者是敌人开始后撤时，关键是一定不能给其以喘息之机。让他连眼睛都来不及眨就彻底击倒他。最重要的就是不让他有恢复的机会。这一点请务必细加体会。

山和海的转换

“山和海”的意思是指在战斗中，不要总是重复做同样的事情。在不得已的情况下，你或许可以再一次重复同一方法，但绝不可以有第三次。

当你试图用某种手段来对付敌人时，如果第一次没有成功，那么，再做一次也同样不会有效。你必须彻底改变你的策略，采用



兵法大师可以突然把自己变成像岩石一样，任何东西都无法接近他，动摇他

志于学习兵法的人们，它仍可以起到大纲的作用。

我自幼倾心兵法，刻苦磨练剑法，历尽各种心态。在探求各派兵法的过程中，我发现这些所谓的兵法家，有的不过是些自命不凡的空谈家，有的则只沉迷于花哨的招式，所以，即使是那些人们看来很不错的兵法家，也没有能真正领会兵法的奥义。

当然，人们这样做的时候，目的似乎仍是为了锻炼自己的“身”、“心”；但是，当人们过分偏执地追求兵法和剑技的时候，就会“病”于此道，“迷”于此道，这就是为什么当今世上大多数兵法都偏离了兵法正道的原因。

为了使剑法成为一门真正的学问，能在战斗中制胜，就必须牢记本卷中所讲述的兵法原则，不管什么情况，都不可改变。当你

理解了我的兵法之理，并将其用于实践，毫无疑问一定能够获胜。

刀，就是不对的态度，是不相信兵法的表现。

当然，还有些人天生就没有能用大太刀的力气。

自古以来，就说“大”包含“小”，所以，使用长刀也没有什么不可以的，但是千万不能有只喜欢用长刀的偏颇之心。

在合战兵法中，道理也是一样。大太刀就是“大”，而小太刀则是“小”。难道就没有“小”和“大”之战吗？历史上就曾经有过许多以小胜大的例子。因此，在我的兵法流派中，不赞成狭隘偏颇之心。请务必细细体会。

其他流派的太刀之强击

在兵法中，根本就不存在什么“强有力



用有效、直接的方式攻击敌人

种招式的变换留下深刻的印象，在兵法中，这种态度是不可取的。

认为可以有各种各样砍倒别人的方法的观点，本身就是一种错觉。对于砍人来说，世上并没有什么不同的方法。无论一个人学识是否渊博，甚或是妇女和孩子，在劈砍时都不会有什么差别，如果一定要说有很多方法，也无非就是“刺”和“劈”而已。

首先，既然出招的目的是为了杀人，就没有必要用一大堆繁琐的招式来实现。虽然如此，根据情况和地势的不同，考虑到万一会出现四处都有障碍的情况，还是要有五种基本的架势，这样才能自如地操纵太刀，不被敌人击到。

如果硬要加上别的一些技巧来砍倒敌人，例如用手的弯曲、身体的快速转动或是向远处一跃等等，都不是正确的方法。要想砍倒别人，不能是靠手的弯曲或身体的快速

转动来砍倒他们，这些都是没有用的。

在我的兵法中，最重要的是讲求身形、心态的简单直接。要让敌人紧张不安，心神变幻不定，不能保持良好的状态；要引诱敌人去使用那些手的弯曲和身体的快速转动之类的技巧，这些才是取得胜利的正确方法。这一点需慎思。

其他流派的持刀架势

只单纯地强调持刀架势是不对的。世上所谓的各种架势，只有在没有敌人的时候才适用。

这是因为，无论是根据过去的标准还是当今的规则制定出来的方法，在实际求胜的过程中，都不一定切实可行。获胜的关键是要千方百计使敌人处于不利的形势。

不管采用何种架势，一定要有不可动摇的气魄。无论遇到什么情况，都要像城堡一样屹立不倒，即使是受到攻击，也一样要无动于衷，不受干扰。这才是兵法的常义。

兵法胜负之道的关键是要集中全部精神，抓住先机，掌握战斗的主动权。采取防守的姿势也是为了等待赢得主动权的时机。这一精神一定要好好把握。

在战斗中，你要能运用兵法策略，来破坏敌人的防守。要在敌人意想不到的情况下采取行动，伪装某种假象迷惑敌人，或者故意激怒他们，或者故意恐吓他们，趁敌人混乱之际攻击他们。这些才是兵法家取胜的奥妙所在。因此，防守之时，只考虑采用何种架势，这种态度是非常不可取的。所以，在我的兵法中，有一种叫做“无构之构”，意思就是指以非防守之态去防守。

在合战（战争）兵法中也是如此。在激战

察敌军的状态。

观察的方法有两种，一种叫“观”，一种叫“看”。“观”、“看”就是眼要强，要能观知敌人的心神动态，要能看清周围的境况，视野开阔广博，能明辨战争的形势，认清敌我的强弱，通过精确的分析判断来集中力量赢取胜利。

无论是在战争兵法中还是个人兵法中，视野都不可以狭窄。正如我已经说过的那样，如果目光过于短浅，你就会忘记注意大的方面，你的心神就会困惑混乱，这样，已经到手的胜利也会从你身边悄悄溜走。这一原则务必要仔细体会和不断实践。

其他流派的步法

快速移动的步法有很多，例如浮步、跳

在我的兵法中，是没有步法的变化的：我就像平时在路上一样走路。跟着敌人的节奏，或快或慢，因时因地调整自己的姿势，步子要井然有序，既不呆板也不浮躁。

在合战兵法中，道理也是如此，过分注意步法是很危险的。如果没有摸清敌人的意图，就不分青红皂白地进攻，你就会错过击敌的节奏，就很难取胜。

其他流派之速度的使用

速度并非是真正的兵法战略。提到速度，我们所关心的问题应该是物体移动的快慢能否与其固有的节拍相协调。

当你真正掌握了兵法时，你就绝对不会急躁冒进。例如，一个训练有素的信差一天能走五六十里，但他们却并不是从早到晚都

些又应该叫做“表”呢？在各流派内部都有一些极致的奥蕴是通过口耳相传的。不过，既然已经作为决斗的准则，也就无所谓什么“秘剑”了。

我教兵法的方法，就是让初学者先学习和练习容易掌握的技巧，先把容易理解的道理传授给他。至于那些他们还难以理解的深刻的道理，则根据各人的领悟情况，由浅到深地逐步教给他们。既然我教给每个人都是适合他们学的知识，所以，我的兵法中也就不存在什么“奥”“表”之分了。

世事也是如此。如果你已经到了群山深处，还要想去更远的地方，你就必须再一次走出这些大山。就诸艺和诸学问而言，有一些是应该有所保留或秘而不宣的，有一些则是应该公开讲述的。但是，对于兵法来说，既为兵法之理，则何隐何显？

所以，我在传授自己的兵法理论时，不

喜欢誓纸罚文。根据各人的智力情况，教给他们直接的修行方式，让他们摒弃所谓兵法“五道”、“六道”之恶习，让他们的心神从疑惑不明中解脱出来，自然地参悟武士的真道——这就是我教兵法的方法。在这里，勤勉的实践和修行是不可缺少的。

结 语

我把其他流派的兵法，归纳为九条大纲记述在风之卷中。虽然我不得不详细地由表及里地论述其他各流派，但我特意不提到它们的名字以及各自的秘技。

这是因为，即使是同一流派的兵法理论，由于各人的思想不同，理解起来都可能有些微的差别。所以，为了子孙之故，我没有指明我在风之卷中论述的流派的名字。

中再无丝毫晦暗不明，困惑的阴翳一扫而空的境界，才是真正的空。

无论是佛法还是世事之理，在没有悟得真正的道之前，每个人都会觉得自己所学的"道"才是正确的，是最好的。但是，若以平常心观之，以天地之理观之，则他们已经因为自己的执迷之心和偏颇之见而远离了真正的道。

以率直为根本，以真为道，才能认清真我，认清一切。以空为真道，你就能悟得真道即是空。

在真正的空明中，只有善德，却无恶念。有智慧，有理，有道，心中却空无一物。

注释

1. "二天"是宫本武藏兵法流派的名称之一，他把自己的兵法称之为"二天一流"或"二刀流"。

序

有句古语说，“兵者，不祥之器也，天道恶之。不得已而用之，是天道也”。为什么这么说呢？因为天道是让人生存，给人活路的一种道，所以战争是不吉祥的东西，是违背天道的，势必为天道所谴。

但是，这句古语中也包含了另外一层道理，那就是，在不得已的情况下进行战争，是合乎天道的。春风轻拂之时，万物生长，百花盛开；秋霜降临之际，落叶飘飞，草木凋零。这是大自然的法则。

天地间万物的规律都是一致的：走到尽

头了便走向相反的方向，完全圆满了又会缺损下去。因此，人们可能会因犯罪而得到好处，而作恶之后，他也一定会受到惩罚。这就是我们为什么又说战争符合天道的原因。

有时候，一人的不义，可能会使无数的人受苦。这种情况下，杀一个人就意味拯救了成千上万的人。这难道不是“杀人剑即活人剑”的一个活生生的例子吗？

兵法的运用是一门学问。如果不懂这门学问就想去杀人，很可能反会被人杀。

在一对一的决斗中，只有一个胜者，一个负者，输赢中的得失都是微不足道的。因此，以兵法而言，只讲述一对一对决的兵法，是非常小的兵法。

当个人的胜败关系到整体的得失时，这就是合战中的兵法之理了。这里的个人是指主将，整体则是指军队。军队是主将的手

足。成功地指挥军队就是灵活地运用主将的手脚。如果军队不听指挥，就意味着主将的手脚不听指挥。

兵法之理无论在决斗还是合战中都是一样的。在决斗中，剑客靠灵活的身手，对潜能的充分发挥来获胜；而在合战中，则是通过主将对各种战略战术的巧妙运用，对军队的成功指挥，来赢得战争的胜利。

进一步而言，在两军对阵之前，主将应先在心中运筹帷幄，假想两军对战的情形，分析判断战争胜败的因素。这叫做“心中的兵法”。

在兵法理论中，一条重要的原则就是：即使在和平的时候，也不要忘记战争的可能。明察国情，知道什么时候会有战乱发生，在战乱未起之前就及时地予以阻止，这是兵法中很重要的一点。

国泰民安的时候，要能慎选贤才，巩固

社稷，这也是兵法理论的原则之一。官吏们为了一己私欲欺压百姓之时，正是国家消亡的开始之时。因此，重要的是明辨局势，采取有效的措施避免让国家因为官吏的私欲而灭亡。决斗中的观察，和这道理是一样的。在对方出手之前，就应对他可能的行动了如指掌。所以，尽可能集中全副心神观察周围事物，难道不是一个人最应做的吗？也正是这一点，才使兵法理论如此变化莫测，难以捉摸。

在统治者的周围，往往会有许多虚伪奸诈的小人。他们谗言谄媚，假充正直，迷惑人主。但是如果注意观察的话，仍可以从他们的眼神中，看到他们内心的奸诈。让这些小人掌权的话，他们就会把善良的人们当坏人来对待，这样，无辜的人就会受苦，而邪恶的人却心满意足。所以，看到这种潜在的可能比看到隐藏的阴谋还要重要。

国家是君主的国家，人民是君主的人民。侍奉君主的人，无论是身边的近臣还是天下的庶民，都受君主的统治。他们之间，又能相差多少呢？在侍奉君主的时候，他们就像是君主的手脚。难道因为脚比手离身体更远，它们之间就有什么差别了吗？既然脚和手都同样会有痛和痒的感觉，又怎么能说哪个离身体比较近，哪个离身体比较远呢？

所以，如果君主所亲近的人，让远离君主的百姓流血，让无辜的人民受苦的话，即使他再贤明，百姓仍然会憎恨他。

真正能接近君主的人，大概只有屈指可数的寥寥几个，最多也就五到十人吧。而大多数百姓，都是远离君主的。如果接近君主的人无论做什么，都只想到自己的利益，却没有考虑到君主，那么，他们的所作所为一定会让天下的百姓痛恨君主。如果天下百

姓都满心怨恨，他们一定会起来反抗。这种时刻一旦来临，首先背叛君主的，一定是那些近臣。

近臣所做的坏事，并不是君主个人的过错。但是，如果能预先明察发生这种情况的可能，并且及时地阻止它的发生。让远离君主的天下百姓也都能安居乐业，心有所偿，那是最好不过的了。

在各行各业中都是如此，武士也不例外，同样要有这种处事的态度。即使在没有争端的时候，你的行动也一定要依据所观察到的形势的发展。总之，无论何时，一定不要忘记注意观察形势动向的变化，这是兵法理论中重要的一条。

如果不能明察形势的动态，你就常常会陷入麻烦。如果人们和人交谈时，没有注意别人的心理变化，就会发生争吵，严重时甚至会引起争端，丧失生命。因此，注意到了

知识后，就要忘掉所学的一切，摒弃所有经验，到达心中无物的境界。这就是“知至”的基本精神。

当你在不断的学习和修行中渐有所成，你就能把所学到的知识融会贯通，无论你做什么，你的行动超越任何束缚而得到自由。就像只是你的手、脚和身体在行动，而心中却空空荡荡，无所挂牵。

一旦达到了这种空明的心境，你甚至不知道自己的心为何物。无论是天上的魔鬼或是任何外物都无法窥知你的心灵。学习的最终目的，就是要达到这种极致的境界。如果你能领悟这一道理，学习也就消失无踪了。

忘学，弃心，自然地和大道融通为一，就是“道”的最高境界。

这个阶段，就是从“学”进入“无学”的阶段。

情绪与意志

意志是指内心的特定态度，精神思想的高度集中就叫做意志。内心的意志流露在外就叫做情绪。

打个比方说，意志像主人，而情绪则像仆人。情绪受内心意志的支配和指挥。

如果情绪过于泛滥，失去控制，就容易犯错。所以，你一定要用意志来抑制情绪，才不会急躁。

在兵法理论中，可以把降低重心叫做意志，把杀人或被杀称为情绪。确保重心的降低，不要有急躁冒进的情绪。你要善于用意志来控制情绪，这是非常重要的。无论情况如何，务必要保持镇静。只有这样，你的意志才不会为情绪所左右。

采用欺骗、使诈等种种手段，只要最后能得到真实，那么，所有的虚假就都变成了真实。

在精神领域中，这就被称为“密”。“密”即为秘密真言，是秘奥之教，是教人认识自身具有的清净本心，培养佛性的方法。若能悟得此心，众生都能从中得益。

在武士道中，这就叫做用兵的谋略。虽然用兵作战是一种诡诈之术，但是，如果诡术的使用，能使敌军屈服而不用进行交战，则诡术最终就变成了真实。这就是反其道而行，来达到目的的例子。

打草惊蛇

在禅学中，有“打草惊蛇”一说。正如打草是为了惊蛇，采用一定的战术手段，使



正如打草是为了惊蛇，采用一定的战术手段，使敌人受到惊吓，也是一种兵法策略

敌人受到惊吓，也是一种兵法的策略。

出其不意，攻其不备，以掩藏更深的目的，也是兵法的一种。

当对手吃惊时，他的注意力就会转移，在行动的反应上必然会有所迟缓。

再简单一点地说，有时候，只需一个很普通的姿势，比如轻轻抬一下手，也同样能达到转移敌人注意力的目的。

扔下手中之剑也是一种诱战的战术。如果你已经掌握了无剑的真谛，即使手中无剑，也不会被打败。敌人之剑即为我剑。这就叫伺机而动。

观敌之机

观敌之机是指把握敌人即将开始行动之前的瞬间。行动是受藏于心中的力量、情

等待对手先出击。取“守势”时务必格外警惕。

“攻势”和“守势”的差别就在于一为主动出击，一为耐心等待。

身体和剑的攻守原则

用你的身体以攻势逼近对手，而让你的剑保持守势。你移动身体、手脚，诱使你的敌人主动出击，乘间而击，你就取胜了。为此，你的身体和手脚要处于攻势，而剑要处于守势，这样做的目的是为了让你的对手先出击。

心、身的“攻势”和“守势”

当身体取“攻势”时，心要保持“守势”。

为什么呢？如果心取“攻势”，就容易因为冲动而犯错，这是不可取的。所以要控制自己的心神，保持冷静克制的态度。身体取“守势”，是为了要让敌人先出手，然后击败他；而如果心取“攻势”，就会因为急于杀死对手而失败。

另一方面，这也同样可以理解为心取“攻势”，身取“守势”。这时的关键之点在于专心。当手中的剑处于防守状态时，把你的心神集中在攻击状态，让你的敌人先出手。

在这儿，“身”可以理解为握剑的手。这就是为什么说心取“攻势”，身取“守势”的原因。

尽管这儿有两层意思，它们的根本道理是一样的。不管是什么情况，只要能诱使你的对手采取行动，你就能获胜。

面对进攻之敌时必须掌握的要点

眼神要凝注于三点：(1)“两星”(敌人握剑的双手)；(2)“蜂”和“谷”(敌人手臂的屈伸)；(3)交战时，凝视“远山”(肩和胸)。眼法的详细内容只能通过口传。

接下来的两项是关于剑的运用和身体的姿势：(1)间隔的节奏；(2)身体的位置和心的檀香态(檀香态，是指把剑保持在同一直线方向连击两次——译者注)。

再接下来的五项是关于身体和剑，这很难用文字解释，每一点都必须在实战中才能领会：(1)手握拳，成盾状；(2)身成一体；(3)让对手的拳落在你的肩上；(4)尽力舒展在后之腿；(5)不管敌手采取何种姿势和剑位，都应和其保持同样的姿势和剑位。

总之，上述五点的关键在于：决斗之前，

必须有充分的思想准备，决不允许任何疏忽。这一点十分重要，是决斗中必须具有的正确心态。只有具备了这种心态，才能确保在决斗中不会有任何慌乱和动摇。如果没有足够的心理准备，仓促地面对敌人，你平时所学的招式就很难发挥出来。

与敌手对抗中必须掌握的要点

上文提及的三项——“两星”、“峰”和“谷”、“远山”——至关重要。如果敌人按兵不动，坚取守势，千万不能将你的眼神移离上述三点。

但是，眼法一定要注意防守兼备，这是十分重要的。用力劈砍时，眼睛紧盯“峰”；变换招式时，眼睛紧盯“远山”；至于“两星”，则始终需要有一只眼睛盯着。

三种佯攻的心境

三种佯攻的方法也是三种观察的方法："刺"、"戳"和"故意袭击"。当你不能判断对手将有什么举动，可以使用这三种佯攻的方法来了解敌人的意图。

问题的关键在于明察敌人的意图。当敌人处于严密的防守状态时，你就可以采用这三种观察的方法，灵活隐蔽地运用各种手段，诱使敌人从手上泄露出心中的想法，用这种方法来赢得胜利。

利用心态的变化

刻意向防守之敌展示心中的各种念头，借以察觉敌人内心的变化。你可以利用这

种心态的变化取胜。

双观法

当你用各种策略，来洞察防守中敌人的动向，应该不视而视——似乎没有在看，而实际上却是在观察。不能有一点疏忽，眼神不要只集中于某一点，要快速移动眼睛流观四周。

有一句俳诗这样说，“只偷眼一瞥，蜻蜓逃离了伯劳的利喙”。蜻蜓因为偷瞥到了伯劳，所以及时逃走了。你可以在迅速而隐秘的一窥中，准确地察知对手的动向。要做到这一点，你必须保持注意力的连续集中。

在“能乐”中，这称为“双观法”，它的意思是看，看见，然后把眼神移到一边。它的意思也就是不要把视线固定于某一点。

还在想该做什么，就一定会被敌人的下一剑击倒。

如果有一丝疏忽，你就会失败。如果你的注意力停留在刚刚发出的招式上，你的主动就会立刻化为乌有。当你刺出一剑时，不要把心停留在它上面，不要去考虑这一剑是否有效，你要做的只是再三地出手，反复地进攻，绝对不给敌人抬头的机会。

胜利，只取决于一击。

三种“节拍”

“节拍”之一是指和敌人同时进攻；“节拍”之二是指抢先逼近敌人，在其举剑之际发起进攻；“节拍”之三是指等敌人的剑落下之后，再发起进攻。

合拍为劣，异拍为优。如果你让自己卷

无论如何，如果敌人不先劈杀，你就不能获胜。只要你掌握了如何测算敌人攻击不到的安全范围，即使敌人向你劈杀，你也不会被击倒。如果真正练好了这一步，你就不怕滑到敌人面前，让他先行攻击，然后后发制人，反败为胜。这是在一个人采取主动进攻之前必做的一步。

技巧 2

1. 主要事项，包括最初的攻击，这一技巧必须通过口传；

2. 无论攻守，都必须维持注意力的高度集中，这一技巧必须通过口传；

3. 短刀之一腕余地；

4. 当身体取攻势时，剑必须取守势，这是无论攻守都必须遵守的原则。

然无碍。达到了这种境界,就是达到了极意的世界。

病

所谓“病”就是指困扰自我的各种纷乱之念。考虑该如何取胜、如何用兵法、如何用学过的剑招、如何进攻、如何防守的心思都是“病”,而考虑该如何克服自我,如何去除这种种迷乱之心的念头,本身也是一种“病”。总而言之,如果你把自己的心思滞止于任何事物上,就是“病”。既然这百病都为“心病”,我们要做的就是修炼自己的心灵,去除种种烦恼、忧虑,执著之念,忘却一切思想,达到心的绝对自由。

论“去病”之初级及高级阶段

以念去念，以执著去执著，这是“去病”的初级阶段。

这句话的意思是说，刻意控制自己不去思考，去除种种纷乱之心的想法，本身就是一种“念”，想要克服种种“心病”，这也是思想之一。

而且，尽管我们用了“病”这一字眼，它其实是指各种纷乱复杂的念头。想要“去病”的心思也是一种“念”。所以，这就是以念去念。当你去除了各种“念”，你就进入了“无念”的状态。当你用去念之想去除了心中的杂念之后，杂念和去念之想就都消失了。这也就是通常所说的用一个楔子拔出另一个楔子。

当你无法拔出一个楔子时，你可以钉入

级两个阶段,就是为了这个目的而设立的。第一步,是要达到初级阶段,之后,当你逐渐把这种有意识的去病之念转换成一种无意识的行为时,你就进入了“去病”的高级阶段。此时,无需你再刻意地去除执著,执著自己就消失了。

“病”就是执著。佛教认为执著是不可取的。没有执著之心的乞丐可以混迹于人世而不受外界的影响和干扰,所以,他们无论做什么都自由自在,无所拘束,止于所当止。

一个高手,如果没有去除对技巧的执著之念,就不能称为大师。尘土会附着于未经琢磨的宝石,但是,经过精心打磨的宝石,即使是落在烂泥中,也无损它的光彩。养护心智,打磨你心灵的宝石,使它不受外物的沾染。对“病”不以为意,不必多虑,做你想做的事吧。

平常心

有僧问先哲："什么是道？"先哲回答："平常心是道。"

这则故事包含的道理，不仅适用于剑道，也适用于其他一切艺。"什么是道？""平常心是道"，这两句平平淡淡的问答，却体现了悟道的最高境界。达到了"平常心是道"的境界，心中一切造作、是非、取舍、欲求等种种杂念也就一扫而空了。

世间之事莫不如此，惟以平常心待之，才能达到人生的胜境。假设你正在搭弓射箭，如果你想着你是在射箭，你的箭就会变得不稳。同样，当你挥剑时，如果你是在有意识地挥剑，你的进攻就会不稳。当你写字时，如果你是在有意识地写字，你的笔就会



木人本无心,虽然看見了花鳥,却不會為花鳥所誘

果每次都能把心收回来，它就不会滞留在任何地方。当你攻出一剑时，你的心就会牵挂着你刚攻出的一击，而这里所要教你的就是如何把它收回来。

到了高级阶段，你可以放你的心任意游走，却不会驻留和牵碍在任何地方。

具备自由解脱心是指：如果你用放心之心再来捆绑心，不断地把它拉回来，你就不能真正解脱和自由。即使在心神自由流动的时候，它也不胶着凝滞在任何地方，这才是自由解脱心。

当你具备这种自由解脱心，你的行动就能独立无碍了。如果你不能放掉缰绳，你就不能真正自由地行动。即使是狗和猫，也需放养。如果整天把它们拴在那儿，肯定养不好。

研究儒学的人往往视“敬”为第一要法，将“敬”贯穿他们的整个生活，结果导致他

心境只能维持在“持敬”之时。当我们离开打坐状态，不再颂念佛的名号，佛的影像也不见了。我们又回到了先前有种种妄心的状态。这不是彻底的静心。

真正拥有清净心的人，并不会刻意地去净化他们的身、言和思想活动，他们即使是混在俗世的尘埃中，也照样不会被污染。即使他们的思想整天都很活跃，心也不会有任何动摇，正如月亮在水中的倒影，就算有成千上万个浪头打过，它也不会有丝毫移动。这才是到达了佛学的至境的人。我受了一位法师的教诲，把它记录在此。

“有”和“无”的韵律及“有”和“无”的并存

在谈到“察情”时，一般会涉及到两个术语：“有”和“无”。当事物显而易见时，称之为“有”；当事物隐而不见时，称之为“无”。这种隐、现的“有”和“无”就是“察情”，它们都包含在“手握利剑”之说中。

佛学中也常常会探讨“有”、“无”的含义。这儿，我们只是借用这些术语进行类似的分析。一般人通常只看见“有”，而看不到“无”。在“察情”中，我们则既看见了“有”，也看见了“无”。

“有”和“无”是并存的。有时就“有”而击，无时随“无”而打。不待“有”而击“无”，不待“无”而击“有”。所以说，“有”和“无”是

并存的。

在老子的论述中，有“常有，常无”之说。“有”是永远存在的，“无”也是永远存在的。当“有”被“隐藏”时，就变成了“无”；当“无”被“显示”时，就成为了“有”。

例如，当一只鸭子浮在水面上时，它就“在”那儿，而当它潜到水下时，它就“不在”了。所以，即使我们认为有某件事物存在，一旦它被隐藏了起来，就变成了“无”。同样，虽然我们认为某件事物不存在，一旦它被揭示了出来，也就变成了“有”。因此，“有”和“无”只是表现为“显”、“隐”的不同，它们的本质是一样的。所以说，“有”和“无”都是永远存在的。

在佛学中，有“本无，本有”之说。当一个人死去时，“有”就变成了“无”；当一个人出生时，“无”又变成了“有”。

“手握利剑”同样也有“有”“无”之说，

这是一种秘传，称之为“察情”。当你把手藏起来时，则“有”随之隐；当你将手掌朝天时，则“无”随之现。

道理虽然如此，如果没有老师专门的传授讲解，上面的表述仍是很费解的。

如果存在的是“有”，就应见此“有”而打“有”；如果存在的是“无”，则应见此“无”而击“无”。这就是为什么说“有”是“有”，“无”也是“有”的原因。

“有”即为“无”，“无”即为“有”。“有”和“无”并不是两样东西。

如果不能明察战斗中的“有”和“无”，纵使你把百种剑技都用得完美无缺，还是不能取胜。不管是哪一流派的兵法，要想达到至上的境界，关键就在这一步。

水中之月及月影

如果你和敌人保持一定的距离，你就不会被敌人的剑击中。你可以在这个距离之外来考虑运用各种兵法策略。

大踏步迈进或悄悄地滑进这个距离，以接近敌人，被称做“水中之月”，这就好像是月亮把自己的影子倒映在水中一样。

在对决前，你应事先在心中考虑好这个“水中之月”的区域，然后才能和敌人交手。这一间距该如何估度，只能通过口传。

静止之剑

“静止之剑”的理解是非常重要的。当你佩剑时，你应该把它作为静止的剑来佩戴，

芬芳的花朵，抽出繁茂的枝叶，这就叫做“奇迹”。

当然，即使你把树砍倒了，你也无法找到被你称为树之“精神”的东西。可是如果没有“精神”的存在，叶子就不会发芽，花儿也不会开放。同样，人的精神也是真实存在的。虽然你不能打开人们的身体，来寻找所谓的“精神”，但是，你的各种行为都是因为“精神”的存在才能进行。

在剑静止之处，你能将精神安顿下来，举手投足之间，种种奇迹就会自然发生，在战斗中开花结果。

精神是思想的主人。内在的神支配外在的思，而外在的思，又支配着精力。为了神，如果思羁留在某地，它的作用就没有发挥完全。因此，确保不让思固定于一点是十分必要的。

就像主人在家，吩咐他的仆人出去做某

对一般人来说，如果有人在你眼前挥舞一样东西，都会情不自禁地眨眼。这是正常反应。这时的“眨眼”并不表示“乱”。同样，如果一样东西在你的眼前不断挥舞，借以吓唬你，如果你根本就不眨眼睛，那可能意味着你事实上是“乱”了。

故意地抑制自然的眨眼表明你的心神比眨眼更受扰乱。

不受动摇，不受干扰的心才是平常心。如果有东西在眼前晃动，你眨眼，这才是不被干扰的状态。关键的一点是不要丢掉平常心。努力克制保持不动，实际已经是动了。移动才是不被动摇的原则。

以平常心、平常的方式行事是最好的选择。这样你的外表和心神都不会乱。

第一原则——遭遇敌手时的心态，手无兵器时面对攻来的长矛时的反应

“第一原则”是兵法中的隐语。一般在兵法中，它指的是尽可能不受干扰，保持自己的独立。

面临强大的压力，如何作出恰当的反应是最关键的事。按照这第一原则，你内心应清醒意识到险恶的形势，全神贯注，避免自己在毫无防备的情况下，受到敌人的打击。

比如敌人的兵器几乎就要及身，或者，已经进入到你的安全范围之内，在这样面对面的格斗中，集中自己全部的注意力，这就是我们说的第一原则。

面临种种险恶之境，注意力也会完全集中。例如，被攻击时，你背靠墙壁无处躲闪。这应当被理解为最紧要、最危险的情况。

当你手中无剑时，如果你把眼睛固定在一点上，让你的心停留在一个地方，不能保持警觉性，你就不能维持一腕的安全余地。

在心中保持这一切叫做第一原则，它是秘而不宣的。

双方的一足之隔

双方使用同样尺寸的兵器时，应当像双方都无剑时那样去凝神注意。

兵器距离身体两边都是一足之隔。有这样的间隔，你可以退让、躲闪；而进入这一空间，就非常危险了。

“至要一击”——第一刀

此处的“至要一击”，代表一种最完美的

察情、水中之月、静止之剑、疾病之扰、身体与手足，就是这五项。其中，四项是由心感知的，而另一项“察情”，是用眼睛看的，称为“一看”。

何为水中月、静止之剑、疾病之扰、身体与手足？

水中月是指决斗中的架势选择；静止之剑是指自身位置之选择；身体与手足指观敌之行及自己之反应；疾病之状，目的是为了察情。所以，最基本的事情是去察知对手在将发未发之际的微小动态及心神意向。其他四项则是一般原则。

疾病之扰是为了看明对手之能力、意图。没有去除病扰，你就难免会走神而至失察。一旦失察，你就输了。

最基本的。观之以心,眼才能感知。所以,和观之以心相比,眼观是第二位的。而后才是观之以体、以手、以足。

观之以体、以手、以足,是说你的身体、手足不能忽略对手的静止之剑。观之以心是为了观之以眼,观之以眼是让你的手足都对准对手静止之剑的位置。

“心像水中月,身如镜中影”

这段话表示的兵法如下——

水映月影,镜照人形。事物在人心里的投影,就和月亮在水里的投影一样,是瞬间的反映。

静止之剑的位置就仿佛水面,而你的心可比为月亮。静止之剑的位置应能映出心之影。心动,形动;形随心动。

静止之剑也可以比作镜子，这时，这些比喻的意思是，身体依静止之剑的位置而移动，就像镜子一般。遵循这条原则，你的手足就不会漏过静止之剑的位置。

月映于水是在瞬间完成的动作。尽管两者相距如许，在乌云消失的一刹那，月亮同时就在水而留下投影。这投影不是缓缓从天空降落，而是在短短的刹那就完成了，甚至短到你连眼睛还来不及眨。事物在人心中的反映，也像月映于水一样，是瞬间完成的动作。

佛教有一节经文，说的就是心和月映于水、物照于镜一样，都是瞬间之事。月映于水，看起来似乎月亮就在水中，其实并不是。那不过是遥远天空上投映下来的影子。形映于镜也是如此，无论什么，只要放在镜子前，都能立即照出它的影像，这也是瞬间之事。

事物在人心中反映也是一样。眼睛一眨

交手前你在精神上已经做好了适当准备，完全看清了形势，才可以主动攻击。记住，不要仓促行事，这很关键。

收心

“收心”说的是，当你刺出一剑之后，如果你想着自己已经击中目标，你的心就因为惦记着这个念头而停滞不动；若你不能把心思从刚才那一剑上收回来，就会变得心不在焉，就会被对手的回击所击中。这样，你虽然主动发起进攻，也会因受到对手的有力回击而失败。

当你刺出一剑之后，不要把你的心神驻留在你击出的地方；出招以后，一定要及时收心，注意观察敌人的举动。一旦敌人中招，他的情绪就会发生变化；当一个人中招

时，他就会变得愤怒起来。一旦被激怒，敌人就会更加凶猛；这时候，如果你有丝毫疏忽，就会被敌人击中。

不妨把被击中的敌人看成一头发怒的野熊。当你意识到自己击中敌人的时候，就犯了忌讳，让心思逗留在已经发生的事情上面了，你的注意力会因此而涣散。你应当非常清楚，如果敌人被击中，他内心反击的力量就会激发出来。同时，他一定会倍加警惕，绝不愿意在同一位置被击中两次，所以，如果你再像刚才那样进攻，肯定会失算。如果你没能击中敌人，他就会奋起反击，使你中招。

收心的意思是把心思及时收回，不让它逗留在你击中的地方。最重要的问题是，把心收回来，集中注意力，观察敌人的动静。

另一方面，如果你紧盯敌人被击中之处，不把心思收回来，而是迅速、一再出剑

过他握剑的手表现出来。我们要做的就是，在对手还没有移动之前，就对他发起攻击。

“彻底去除”的目的是为了看到将发未发的瞬间。关键在于要立刻摈弃一切“病”，不要错过“空”。

对手的心就在他的手上，它会通过手的动作表现出来。乘它们还处于静止之时攻击它们，这就叫“击空”。空不会移动，它没有形状、不会运动。“击空”就是要在其移动之前迅速出击。

空是佛家之要眼。虚空、实空是不同的：虚空是指无物留存，实空才是真正的空，是心之“空”。虽然说，尽管心无形无状，这有点像空的“空间”，但心却是身体的主宰，所以，一切举动都是心之行为。

心之动、心之劳，都是心之所为。心无所动，就是“空”；空有所动，就是心。空转为“行”，化为“心”，劳于手足。你要在对手行

力的人都会看见。

当人们开悟的时候，他们做的每件事情，一切行动，都是直接了当的。如果他们没有合乎正道，就不能称为了悟之人。直心就称为本心，或者是道心。而扭曲、污染的心，就被称为妄心、欲心。

能认识到本心、依本心行事的人，是十分让人羡慕的。我并不是从自己的理解说这些话。尽管我这么说，我自己还很难做到有直率之心，并且依直心行事；我这么写的原因是因为它就是道。

即便如此，在兵法中，如果没有率直之心，你的身体、手足不能据此而动，技术就无法臻于化境。尽管我们日常的行为并不都是依道而行，但在兵法之中，悟道是必不可少的。

即使你的行为不偏离此心，在某一门技艺上你也让行为符合本心，但如果你要把它

用到别处，就不能管用了。一个无所不知、无所不能的人才是真正的行家。，只掌握一门技艺的人，只能称为专家，但不能称作“精湛”。

真心和妄心

有一首诗这样写道：

彼亦曰心，
虽名为心，
蔽惑此心。
莫弃此心，
以此之心，
去彼之心。

这里，第一行的心是妄心，它既是虚妄，

迷乱真心，所以不好。第二行的心是指妄心。第三行指的心是表示本心，它被妄心迷乱。第四行的心是指本心，第五行的心也是指本心，第六行的心是指妄心。

这首诗要说的，就是真与妄的不同。心有真妄之分，如果你能发现本心，依此而行，一切都正大光明。如果本心因为受妄心的遮蔽而扭曲、玷污，一切行为也就扭曲、玷污了。

本心和妄心并不是两个完全不同的实体。本心是我们的“本来面目”，在父母生我们之前就存在了。它是无形无迹，无生无灭的。父母生了我们的身，但是，因为心是无形无质的，所以我们不能说它是父母所生。与生俱来的不过是我们的身体罢了。

禅的教诲，就是让人和心沟通。但是也有许多伪经的存在。很多人，说的话虽然相近，但路却不正。所以那些自认为是禅宗的

人并不是一类。

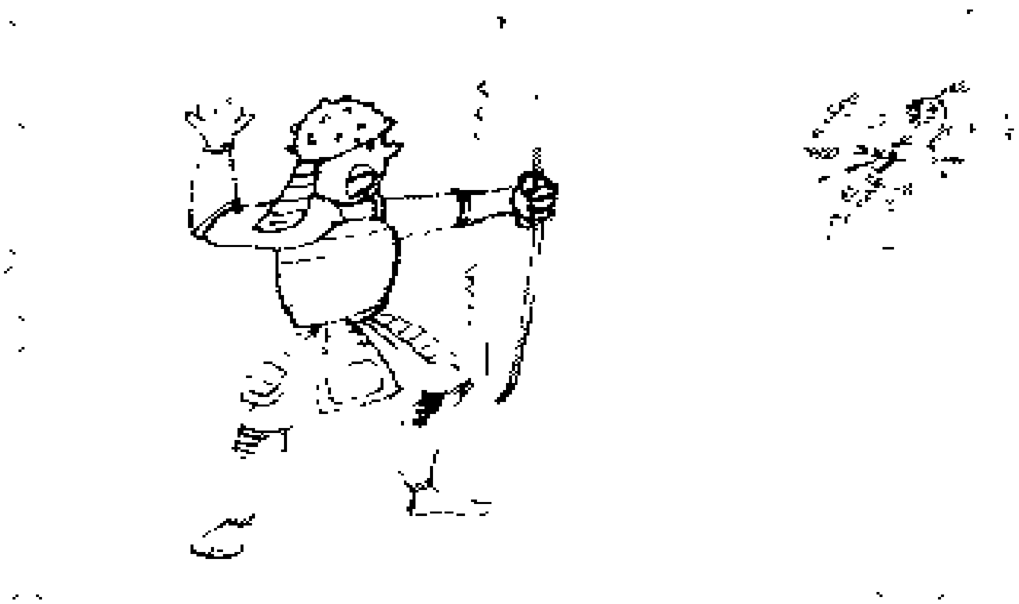
当我们谈到妄心时，其实指的是血气，它是从个人角度和主观方面来说的。血气就是血的流动，当血流上涌时，人们的脸色就会改变，并开始动怒。

同样，当人们看不起我们所喜欢的东西时，我们就会变得恼怒和愤恨。但是，当别人和我们一样痛恨我们所不喜欢的东西时，我们就会很高兴地赞同他们的意见，并且以错为对。

当人们接受了贵重的馈赠时，总是心花怒放，眉开眼笑，血流上涌，使他们的脸上光彩焕发。这时候，他们就会指鹿为马，认非为是。

上面所说的，就是人们在面对各种情形的时候，由于受肉体中血气的影响而产生的各种心灵状态，它们被称为“妄心”。

妄心起则本心隐，一旦生有妄心，就会



不受贪心支配，你才能取胜，你的弓箭和枪才能命中目标

并不需要解释和推理。本心是不需要推理和理由的。

妄心是心的病障;去除妄心就是破除心病。去除了病,心就会健康起来;健康的心就被称为本心。如果你按照本心做事,就能更好地掌握兵法的奥妙。当然,这个原则也不例外地和一切事物相通。

无刀

"无刀",不是要你夺走对手的刀,也不是要你为了顾及自己的脸面,有意做出夺刀的姿态,它是在无刀的时候,怎么保全自己、不被对手杀死的一种艺术,和夺不夺对手的刀倒没有什么关系。

再有,有些东西,别人处心积虑不让你得到,你却不依不饶,要去得到,这也不叫

“无刀”；相反，你能够不执着于它，不怕别人夺走它，才叫“无刀”。一个人，若专注于他的刀不被夺走，便容易忘记真正的目标，他念念不忘的只是手里的刀而已。于是，他就一个人也杀不死。

不杀人，我们以不被杀为胜。这时，“无刀”并非一种空手夺白刃的艺术，而是你手里无刀，也能够保全自己，不被杀死。

注意，无刀不是空手夺白刃的艺术，而是要你可以随心所欲，驾驭一切工具。试想，你手无兵器，却依然能够夺走敌人的刀，以为己用，那么手里究竟拿了什么又有何妨？即使只是一把折扇，也可以制服拿刀的敌人。“无刀”，要达到的就是这样的境界。

譬如，你路遇强敌，手里只有竹杖防身，而他却是长剑在手。这时，你或者，凭一根竹杖将他的长剑夺下；或者，即使你没有夺

只是用手作武器和他们交手。然而，因为刀比手长，你要赢得胜利，就必须靠近对手，走到他的攻击范围内。

这里，必须注意对手的刀和你的手之间的相互作用。对手举刀要砍下来，这也正是你站在刀把底下要动手夺刀的时刻。这时候，你不要像泥塑木雕一样愣在那里；因为要想夺刀，你就必须靠近他，不能害怕。

“无刀”是这一门派的最高秘旨。姿势、剑位、站位、距离、换位、劈刺、表象和意图，这些都出自“无刀”的精神，“无刀”正是它的内核。

大机大用

一切事物都有“体”和“用”。比如，弓箭自身是“体”，当它张开、瞄准、射中靶心，这

欲，不受羁绊。当你在所学的之外，实现了自己的独立之后，那么，各种剑位、虚招、骗招，各种兵器、上跳、下跃、夺刀、踢腿，各式各样的动作，都称作“大用”。不过，只有你自身有“机”，才会有这样的“大用”。

在家里，要注意头顶、还有左右，看看是否会有东西落下。坐在门窗边上，也要注意它是否会掉下来。如果恰巧做了达官贵人的随从，要时刻提防意外之事的发生。即使只是进门或者出门，也要留意其他进出的人，时刻警惕。

这些都是“机”的实例。由于“机”已经为你所有，水到渠成的时候奇迹就会出现，这就称作“大用”。

如果“机”还不到火候，“用”就不能表现出来。一个人能做到全神贯注，并不断地练习，“机”就会慢慢长成，“用”也会自然显现。“机”凝固、硬化、失去弹性的时候，就无

则，他们可以从心所欲，不受羁绊。打破一切规则，从心所欲地去做，就是实现了“大机大用”。

“机”，意味着思考一切问题都要专注。所以，这种有明确思考方向的“机”一旦僵化、凝固，你就会为“机”所困，失去自由。这是因为“机”还没有长成的缘故。如果你能够进行有效的练习，“机”就会继续生长，直到遍布全身，可以收发自如、从心所欲去行动。这就称作“大用”。

“机”是一种内在的精神，视环境的不同，而可将精神称为“机”。心是内质，精神是入口。心是全身的主宰，所以它是居于内的；精神是门，是在外面为主人——心——服务的。

心有善恶之分，这种区分正来自于“机”，因为它无论成善成恶，都是来源于“机”的不同状态。在入口处作为警卫的精

神称作“机”；人们打开房门，走到户外的时候，无论他们行善行恶，抑或是创造了什么奇迹，这一切，都取决于他们开门之前心里有的思想。

所以，这种“机”意义非常重要。如果它正常存在，就会显露于外，“大用”也会因之表现出来。无论什么时候，如果你懂得这就是精神，你就永远不会落在人后。至于它被称作什么，则要视环境而定。

我们谈到了内质和入口，但其实在我们的身体里面，什么是内质、什么是入口，并没有明确的定义；我们用“内质”“入口”这样的说法只是一种比喻。譬如，别人发言的时候，我们可以把发言的开头称为“入口”，而结尾称作“内质”；就词语本身而论，并没有一个明确的地方可以称为“入口”和“内质”的。

任它们如船尾的水纹那样自行消失，不要再在心中有任何挂牵，这就可视为境从百幽生。

“幽”就是幽微神妙、难以觉察；它指的是心不凝滞于任何一点。在与敌交手的时候，如果你的心在某个点上停留，你就一定会被击败；如果你的心在应该动的时候有丝毫迟延，你就会被杀死。

心无形无状，所以它是看不见的；但是，如果它注意于一点，耽延不前，这时的心就能够看见。不妨举素丝为例：用红色染素丝，它就变成红色；用紫色染，它就变成紫色。人心如果受到外物的吸引而凝滞，就好像素丝染上了颜色，变得能够看见了。譬如，如果你是个对男孩非常有吸引力的女子，时间一长人们自然会慢慢注意到。

在和敌人交手的时候，你必须紧紧地盯着对手的一举一动，如果你的心稍有迁延，

你就要败北。我在上文引用那句偈语，要说明的就是这个道理。那句偈语下面还有两行，但我这里没有引用，修习禅宗的人需要知道整首偈语，而我们这里谈的是兵法，知道前面两句就足够了。

兵法和佛学

兵法与佛学，尤其禅宗，有许多共通的道理，其中最根本的一点，就是要在任何事物上都破除执着之念、避免凝滞之心。这一点至为关键。无论修习佛法还是兵法，破除执念都是根本要义。

有一位歌伎，为了回应西行和尚的偈语，而写了下面这首诗：

君今既离家，

欲问意如何；
但去莫复问，
心无恋旧居。

修习兵法的人应当深刻体会最后两句，看看我们是否做到了这一点。在和敌人交手之际，无论你内心有怎样微妙的变化，无论你采取了什么动作，如果你的心停留在自己的动作上面，那你就一定要输了。你一定要培养不系念于任何事物的态度，无论那是敌人的举动、你自己的武艺，还是劈砍的招式。

是和非

龙济大师曾经对一群信众说："见柱为柱是不见柱，见柱非柱也是不见柱。把肯定

和否定的念头统统排除，才能真正地肯定和否定。”是一位老师告诉我的这段话，我由此想到了它和兵法是相通的，所以在这里引用它。

见柱为柱和见柱非柱，指的是对是非、好坏的判断，肯定和否定就像挺立的柱子，在心中屹立不倒。只要判断某事为是的念头在心中盘踞，所有的一切都会变成一个沉重的负担；如果判断某事为非，则这个负担就更为沉重。因此，格言教导我们不要去看“柱”，它的意思是你不要系念于肯定和否定、是和非的判断。

对好坏的判断都是心的病障。如果不排除这些病障，你什么都不可能做好。所以格言教导我们要在去除了肯定和否定之念后，获得对肯定和否定的理解。它的意思是，当你去除了肯定和否定之念后，再把对肯定和否定的理解化入内心，在肯定和否定之中达

到更高的境界。

即使你对佛学有很好的理解，不系念于肯定和否定的判断，仍是非常难以达到的境界。

真和假

"即使真念，也需要破除，更遑论那些妄念。"在这句话中，"真念"指的是真理。一旦你悟到了真理，就不应再让它在心中停留——这就是"即使真念，也需要破除"这句话的意思。

悟到真理以后，如果你让它在心中停留，它就会污染心灵；真理尚且如此，如果让虚妄的念头盘踞心中，那它对心灵的污染会多么严重！即使真念，也需要破除，更毋论那些妄念了，你的心里不应该有任何念头存留。这就是开头那句话告诉我们的道理。

看毕一切真理，尽皆抛去，不要在心中



如果有不受任何外物干扰的平常心，做什么事情都会很好

净，这也就是平常心。读儒家典籍的人只关心“敬”，所以很难理解“让心灵虚空”这样的道理。“敬”不是认识的最高境界，它只是第一步的训练而已。